

ਮਿਲਿ ਹੁੰਦੀ

ਰਿਆਂ



पुस्तिकाको बाकेमा....

'मिलिजुली सिकौ' इक्वल एक्सेस नेपालले युनिसेफ नेपालसँगको सहकार्यको प्रकाशन गरेको बहुभाषिक सचित्र पुस्तिका हो । यी दुई संस्थाहरुबीच प्रारम्भिक बालविकास, गुणस्तरीय र समावेशी प्राथमिक शिक्षाका क्षेत्रमा भएको रेडियोकेन्द्रीत सामाजिक अभियानको एउटा उपज यो सचित्र पुस्तिका पनि हो । नेपालीसहित मैथिली, भोजपुरी, अवधी र डोटेली भाषाहरुमा संयुक्त रूपमा बालबालिकाकेन्द्रीत यी अभिव्यक्ति महत्वपूर्ण हुने विश्वास इक्वल एक्सेस नेपालको छ ।

यस पुस्तिकामा समावेश गरिएका कथा, बालगीत तथा कविता नेपालका सप्तरी, सिराहा, धनुषा, महोत्तरी, बारा, पर्सा, रुपन्देही, कपिलवस्तु र डडेलधुरा जिल्लाबाट संकलन गरिएका हुन् । स्थानीय स्तरमा चलनचल्तीमा रहेका बालगीत तथा बालकथाहरुलाई संकलन गरी ती सामग्रीसँग मेल खाने गरी माथि उल्लेखित जिल्लाका बालविकास केन्द्रका बालबालिकाले कोरेकाचित्रहरुलाई यहाँ समावेश गरिएको छ । यस सचित्र पुस्तिकाको अधिकतम सदुपयोग भई बालबालिकाको विभिन्न पक्षहरूको विकासमा सहयोग पुग्ने विश्वास लिइएको छ ।

इक्वल एक्सेस नेपालको यो प्रयासलाई सार्थक बनाउन साथ दिनुहुने सेतो गुराँस बालबिकास सेवा केन्द्र, रुपन्देही, कपिलवस्तु र डडेलधुरा, दिव्याङ्कुर बालविकास तथा अनुसन्धान प्रवर्द्धन केन्द्र, काशिराज सुवेदी, ब्रह्मानन्द ठाकुर, सन्तोष देवकोटा, शिव ज्ञावाली, इन्दिरादेवी मिश्र, सोना खटिक, परमशीला वानियाँ, फिरोज अन्सारी, मनिषा पौडेल, राजेन्द्र मनराल र ज्ञानेन्द्र पाठकप्रति हामी गौरव गर्दछौं ।

इक्वल एक्सेस नेपाल

डिस्प्लेमर:

पुस्तिकामा राखिएका सामग्रीहरू देशका विभिन्न स्थानबाट संकलन गरिएका हुन् । यस प्रकाशनभित्र समेटिएका अभिव्यक्तिले संस्थाको विचारलाई प्रतिनिधित्व गरेको मानिनुहुन्दैन ।

यस पुस्तिकामा राखिएका सामग्रीहरू इक्वल एक्सेस नेपाललाई जानकारी दिई गैर-नाफामूलक प्रयोजनका लागि प्रयोग गर्न सकिनेछ ।

प्रकाशक: डिजिटल ब्रोडकास्ट इनिसियटिभ

इक्वल एक्सेस नेपाल

पोस्ट बक्स ११८, भफ्टिखेल

ललितपुर, नेपाल

वेब: www.equalaccess.org.np

इमेल: education@equalaccess.org.np

आभार: डा. सुमोन तुलाधर, पुरुषोत्तम आचार्य, शिव भुषाल (युनिसेफ नेपाल)
दीपेन्द्र जोशी, उपेन्द्र अर्याल, विनीता श्रेष्ठ (इक्वल एक्सेस)

संयोजन: हेमन्त पाठक, मुकुन्द नेपाल र पवित्रा केसी

ग्राफिक्स: निरोशन स्थापित

प्रथम प्रकाशन: नोभेम्बर २०१० (५००० प्रति)

ISBN: 978-9937-2-2938-8

विषय-सूची

१ भुटो बोल्नेको सत्य पनि पत्यारिलो हुँदैन
२ लोभी राजा
३ सरसफाइको गीत
४ किराको गीत
५ मेहनत
६ पखालाबाट बचौं
७ गन्ती
८ अल्सी नौकर
९ कौवा
१० याँ वाँ
११ अईल कर्ति बज्यो
१२ मकै
१३ माँखा
१४ कै ले बनायो
१५ सियार अब पानीमे रहयावाली नाक क्य कहानी
१६ तीन दोस्त क्य बिछोड
१७ तोहार नाव का परी
१८ पुरब, पश्चिम, उत्तर, दख्खन
१९ का करी हम
२० भिनहिके समयम
२१ स्कुल चलो
२२ दोसर के निमन सोंचेवाला सबकेहु भगवानके सन्तान
२३ साफसुथरा आनवानसे आदमी सुन्दर आ असल बनेला
२४ ओका बोका
२५ चंदा मामा
२६ दसारा
२७ निनिया
२८ ज्ञानिन्द्रीय गित
२९ दु दोस्त
३० चलाख नरिहा
३१ अटकन मटकन
३२ घु घु मना
३३ चन्दा मामा आ आ
३४ छोटका छोटका कनियाँ हमर
३५ सुनु दिदी । सुनु भैया

मिलिङुली किंकौं



भुटो बोल्नेको सत्य पनि पत्याकिलो हुँदैन

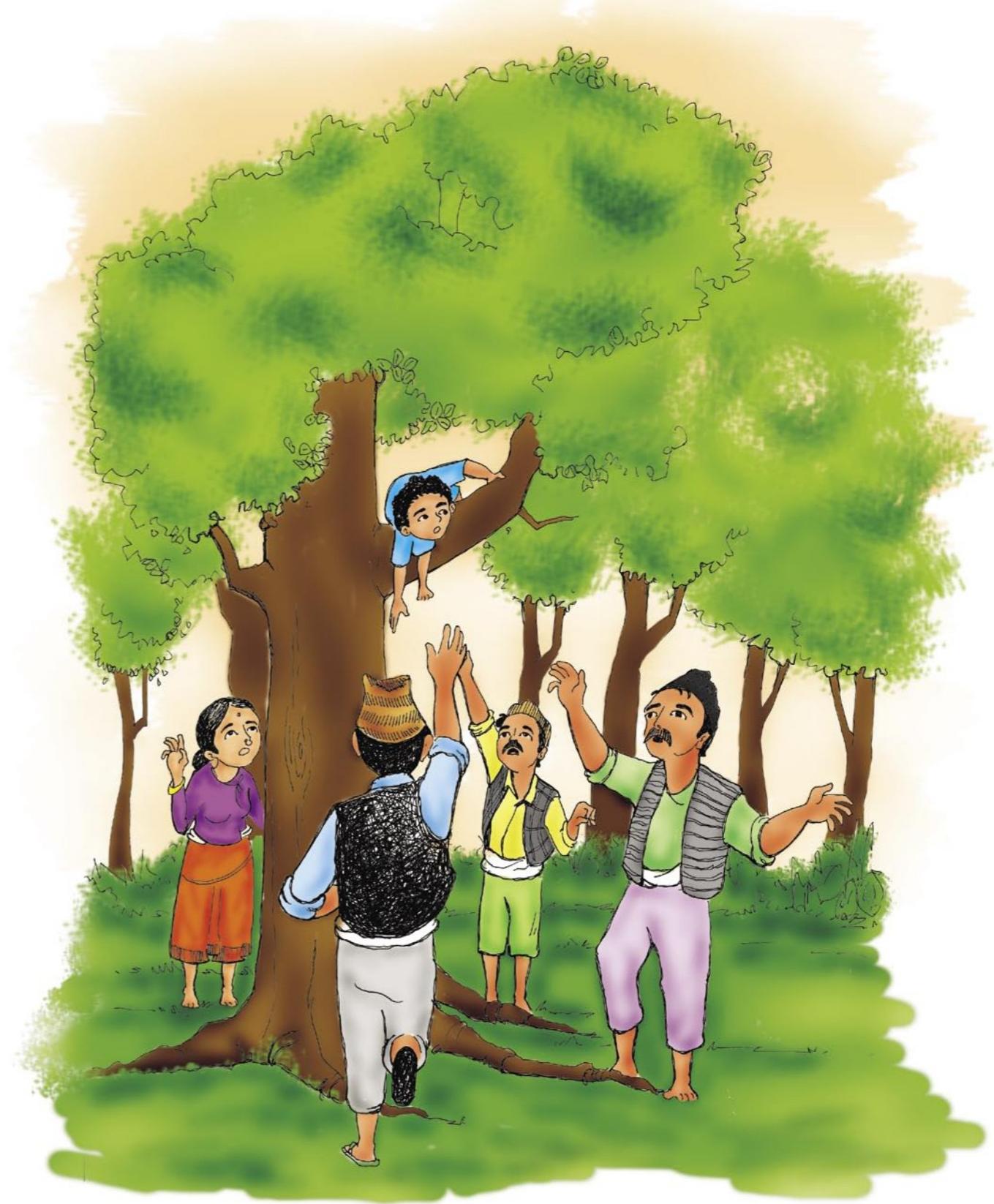
कुनै गाउँमा एउटा गोठालो थियो । ऊ आफ्ना भेडाबाखा चराउन जड्गल जान्थ्यो र बेलुका घर फर्कन्थ्यो । यस्तैमा एकपटक गाउँलेहरूलाई मुख्य बनाउने कुरा गोठालेले सोच्यो र नजिकैको रूखमा चढ्यो । त्यसपछि “गुहार ! गुहार ! बाघ आयो ॥” भन्दै चिच्यायो । दिउँसोको बेला आ-आफ्ना खेतबारीको काम गरिरहेका गाउँलेहरू जड्गलतिरबाट मान्छे चिच्याएको सुनेपछि हतारहतार त्यसतर्फ दौड्दै पुगे ।

त्यहाँ पुगेपछि गाउँलेहरूले बाघ खोजे । तर, त्यहाँ बाघ थिएन । बरु रूखको हाँगोमा बसेर गोठालो खित्का छोड्दै हाँसिरहेको थियो । गाउँलेहरूले बुझिहाले, गोठालोले उल्लु बनाउन चिच्याएको रहेछ भनेर । गाउँलेहरू नमज्जा मान्दै फर्किए ।

केही दिनपछि त्यो गोठालो फेरि अधिल्लो पटकभै चिच्याउन थाल्यो । गाउँले पनि दौडेर आइहाले । दोस्रो पटक पनि भुक्याएर गाउँलेहरूलाई मुख्य बनाउन सकेको गोठालो ताली पिटीपिटी हाँस्दै थियो । गाउँलेहरू नराम्ररी रिसाएर फर्किए ।

एकदिन गोठालोले आफ्ना भेडाबाखाहरू चराउँदै गर्दा साँच्चै बाघ आयो । बाघले भेडा बाखालाई झमिट्दै पछार्न थाल्यो । आत्तिएको गोठालो रुदै “बाघ आयो गुहार ! बाघ आयो गुहार !” भनी चिच्यायो ।

खेतबारीमै काम गरिरहेका गाउँलेहरूले गोठालोको चिच्याहटलाई नसुनेका होइनन् । तर, त्यो ढंगुवा गोठालोले आजपनि हामीलाई भुक्याउँदैछ भन्ने सोचेर चुप लागेरै बसिदिए । साँच्चै बाघ आएकै दिनचाहिँ झन् गोठालोले कोही कसैको महत पाएन । बाघले उसका भेडाबाखालाई सखाप पारेर खायो ।



लोभी राजा



एकादेशमा, मिदास नामको महालोभी राजा थियो । उसँग सुनैसुन थियो र अझै सुन होस् भन्ने चाहन्थ्यो ।

एकरात अचानक मिदासको कोठामा स्वर्गदूत प्रकट भए । उनले भने “तिमीलाई जे मनलागछ माग, म तिमीलाई एउटा वरदान दिनेछु ।”

राजाले खुसी हुँदै भन्यो “मैले छोएका हरेक वस्तु सुन बनिजाऊन् ।”
“भोलि घाम भुल्किएपछि तिमीले जुन वस्तुहरूलाई छुन्छौ, ती सबै सुन बन्नेछन् ।” यस्तो वरदान दिएर दूत, अलप भए ।

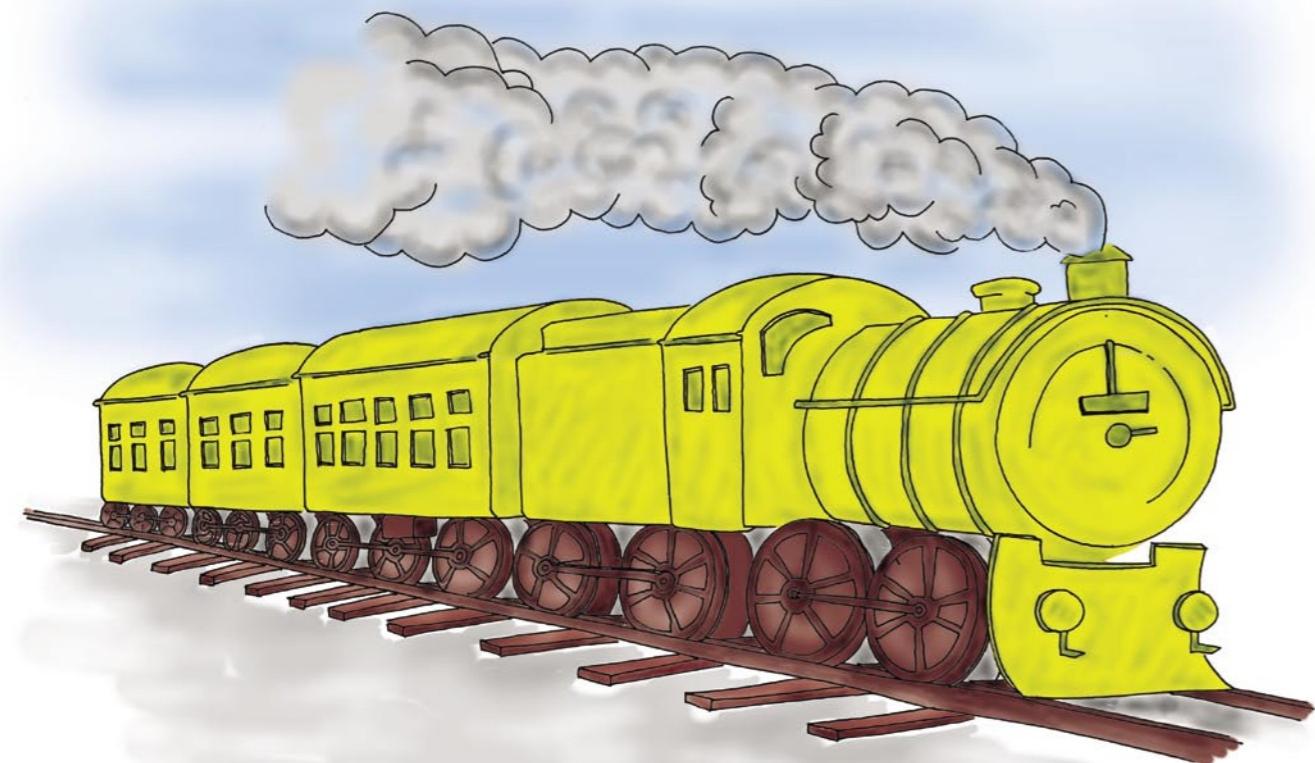
खुसी भएका मिदासले विहान हुनासाथ पहिला आफ्नै खाट छोयो । खाट तुरन्तै सुनमा बदलियो । उसले छोएका, सारा वस्तुजति सुनैसुन भैदिए ।
यसपछि मिदासले भेटिएजति वस्तुलाई छुँदै दौडिनथाल्यो । उसले छुनासाथ जे पनि सुन भैहाल्यो । मिदास संसारका सबै मान्छेभन्दा खुसी थियो ।

दिउँसो मिदासलाई भोक लाग्यो । अगाडि राखिएको खाना र पानी, एकैचोटि उठाएर खानखोज्यो । उसले छुनेबित्तिकै ती चिजविज सुनैसुन भैदिए । त्यसै बखत उसकी छोरी हुतिएर आई र अङ्गालो हाली । मिदास पीडामा चिच्यायो, उसकी छोरी तत्काल सुनको मूर्ति भैसकेकी थिई ।

मिदास बिलौना गरी दिनभर रोयो । मिदासले आफूलाई संसारको सबैभन्दा अभागी भएको पायो । रोइरहेको मिदासको सामु तिनै दूत प्रकट भए । मिदासले दूतको गोडा छोएर माफी माग्यो र वरदान फिर्ता लिन आग्रह गर्न्यो । ती दूतले वरदान फिर्ता लिई पछुताएको मिदासलाई नयाँ जीवन दिए ।



किरा^{को} गीत



किरा नमार साथी, किरा नमार
हात र पैतालाले किरा नमार ।

पक्षी नमार साथी, पक्षी नमार
बन्दुक र गुलेलीले पक्षी नमार ।

पशु नमार साथी, पशु नमार
खुकुरी र बन्चरोले पशु नमार ।

मान्छे नमार साथी, मान्छे नमार
मान्छेले मान्छेलाई मार्ने नगर ।

क्सक्सफाइको गीत

जनकपुरको सानो रेल
हिँडनलाई तयार छ
सानो—सानो डब्बामा यात्रुहरू भरी छन्
गाडीले सुन लौ ! सिठी बजायो
गाडीले हरियो भन्डा देखायो
हिँडन लाग्यो हाम्रो रेल
कु.....कु.....कु.....कु.....!

जनकपुरको सानो रेल केशरपुर आइपुग्यो
गाडी ले सुन लौ ! सिठी बजायो
गाडीले रातो भन्डा देखायो
रोक्न लाग्यो हाम्रो रेल
छुक.....छुक.....छुक.....!



पञ्चाला बाट बचौं

गङ्गाडगुडुड गङ्गाडगुडुड पेट करायो,
पखालाले लौन ! मेरो सातो उडायो ।

खानुअधि हात धुन मैले भुलाले
खानाखाने बेलामा फिंगा डुल्नाले
उम्म फुल्यो भुँडी मेरो, पेट चलेछ
धैरैपटक दिसा जाँदा जिउ नै गलेछ ।

गङ्गाडगुडुड गङ्गाडगुडुड पेट करायो,
पखालाले लौन ! मेरो सातो उडायो ।

हिजो खा'को दाल रोटी बासी परेछ,
फोहोर पानी पिउँदा आउँ, रगत परेछ
चिल्लो धेरै खानाले हानी गर्द्द रे !
जीवनजल र भोल कुरा खानुपर्द्द रे !

गङ्गाडगुडुड गङ्गाडगुडुड पेट करायो,
पखालाले लौन मेरो सातो उडायो ।

मेहनत

मेहनतको फल फल्दैछ
माकुराको घर बन्दैछ ।

तलमाथि, वरिपरि जाल उस्ले बुन्दैछ
माकुराको लहर अब, चाँडै घुम्दैछ ।

लङ्घैन, खस्दैन, अल्छी ठ्याकै गर्दैन
सानो-सानो माकुरा अरूमा भर पर्दैन ।

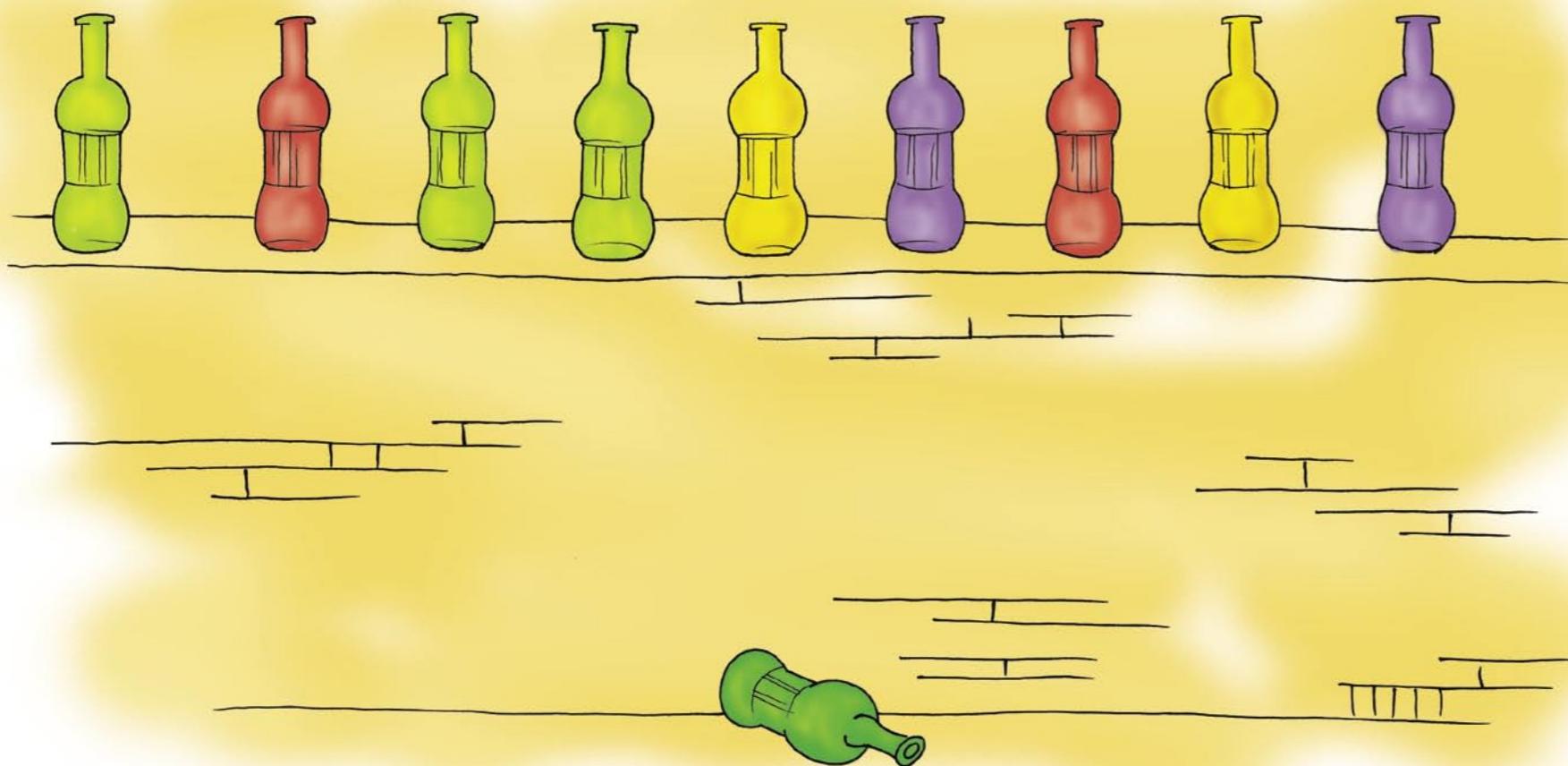
चाँडै हिंडने माकुरा धागो तानितानि
हामी पनि सिक्छौं तिम्रो राम्रो बानी ।

मिलेर खेलौं साना-साना हात समाई धेरा बनाऔं
धेरामा आऊ साथी, हामी रमाओं ।

तनका हामी जोशीला छौं तर कलिला
फूलबारीमा फुलेको फूलका कोपिला ।



गठती



दशओटा पानीको बोतल पर्खालमा थिए
एउटा पानीको बोतल भुइँमा खस्यो
भन अब कतिओटा पानीको बोतल पर्खालमा रहे ?
एक, दुई, तीन, चार, पाँच, छ, सात, आठ, नौ ।

नौओटा पानीको बोतल पर्खालमा थिए
एउटा पानीको बोतल भुइँमा खस्यो
भन अब कतिओटा पानीको बोतल पर्खालमा रहे ?
एक, दुई, तीन, चार, पाँच, छ, सात, आठ ।

आठओटा पानीको बोतल पर्खालमा थिए
एउटा पानीको बोतल भुइँमा खस्यो
भन अब कतिओटा पानीको बोतल पर्खालमा रहे ?
एक, दुई, तीन, चार, पाँच, छ, सात ।

सातओटा



અલ્ઘી નૌકર



એક ધ્ખની માન્સા એક શહામૈ બસન્થયા ઉનલાઈ અર્કા શહરમૈ બસ્યાં મન લાગ્યો । તર્ફાછા ઉનલે આપ્ના તીન નૌકરલાઈ ભણ્યો । મ આવ ઠુલા શહરમૈ જાનત લૈ આઈ ભણ્યો રે પર્ફિલ્લા આએકા નૌકરલાઈ ૫૦૦ રૂપ્યા દિયો । દોસારાલાઈ ૩૦૦ છાણીવારકા નૌકરલાઈ ૧૦૦ રૂપ્યા દિયા રે ભણ્યો કી મ અઈલ જાન્નાઈરેઝ ભઉત વર્ષ પાછા આઉન્યા હું । તર્ફાછા હિસાબ માર્ગદાહુ । માલાક લાઈ ઠુલા શહરમૈ ગયા તર્ફ પાછા ભઉત વર્ષ મૈ ઘર ફર્કાયા એક એક નૌકરલાઈ વોલાઈવર હિસાબ માગ્યો રે પર્ફિલ્લા ૫૦૦ રૂપ્યા પાયા નૌકરલે ભણ્યો મૈલ ૫૦૦ રૂપ્યા વ્યાઉપારમૈ લાયોરે ઔર ૫૦૦ કમાઈરાઈછુ લૈ હજુર ૧૦૦૦ તર્ફાછા માલીકલે ભણ્યો તુમલાઈ ૨ આબ મ ઠુલાઈ કુરાકો જીમ્મા દિનયાહું । તસે રૂપ્યા ૩૦૦ પાઉન્યાલેલ માલીકલે ભણ્યો કિ અ સલ ઈમાન્દાર નૌકર ઉર્ફેલેલ માલીકલાઈ ૩૦૦ વઢીને ૬૦૦ કમાઈ છે । દિયો ઉર્ફેલેલ માલીકાં ધેરે જીમ્મા દિયો । છાણીવારકો ૧૦૦ પાયા નૌકરલે ભઉત લામી કુરરી અર્યો । ભણ્યો તમલે દિએકા ૧૦૦ રૂપ્યા એક ખડ્ડો કોરીવર લુકાયા રે અઈલ ગાણિવર તુમલાઈ દિનાઈરાઉ । માલીકલે ભણ્યો કિ એ અલ્ઘી નૌકાર યી સુન કુરાણી તો લાઈ થા ભ્યો ભણ્યા યો તુર્ફે વ્યાપાર મૈ લાઈવર ઔર નૌકરકા જની દબ્બર બનાઉન પણદ્યાથ્યો । હમલે તર્ફ અલ્ઘી નૌકર જસો હુનુહનૈન હામલે આફુસડુડ ભયાકો જ્ઞાન વુદી જીલઈછ ચલાઉનું પણનછ ।





याँ वाँ

कौवा

मेरा प्यारा प्यारा भाईवर्द्धनाउ एक जंगलमै एक कौवा वसन्थ्यो उ भउत चलाक थ्यो ।
एक दिन धुपमै कौवालाई पानीकी तीस लागेर पानी खोज्जा खोज्जा काँईलाई पाईएन ।
तईपाढ्छा कौवा गाँउ तिर पस्यो रे कसैका घरमै एक नाना गागराका ठेकमै पानी थ्यो
कौवाले इसो पानी छ कि नाई भणी बर तक्यो । ओईनी ठुण हाल्यो रे पानी खान सकेईन
क्याकी भण्या उ माई भउत गईलाईथ्यो । तईपाढ्छा कौवाले इक जुक्ती सोच्यो कौवा
पाखानमै गयोरे नाना नाना ढुडा ल्यायोरे तई गागराईनी हाल्ल लाग्यो । तई गागराईनी
ढुडा हाल्ला हल्ला भरीयोरे पानी माथीमै आयो तईपाढ्छा कौवाले तीस भरईया सम्म
पानीखायो ।

कति निको डाँली छ हल्ली रैछ ।
तकदा साथी बतास चल्ला छ ।
रुख मी आँम पाकी रैछ ।
तकदै साथी टिप्पाई मन लाग्जो ।

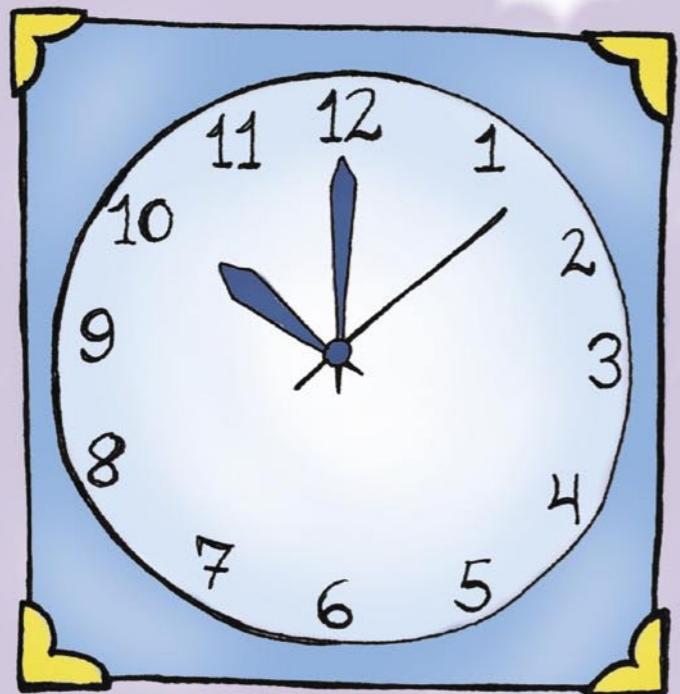
या वा हेर, जंगलको वाटो छ ।
मलाई त भौत डर लाग्नै ।
आमाले भणा हो स्कुल जा ।
तकदा साथी हाँम हराई जाँउ ।

बाटा मा तकदा, गाई वाच्छा छन् ।
तबईलाई बाटाका डयाली डयाली जाँउ ।



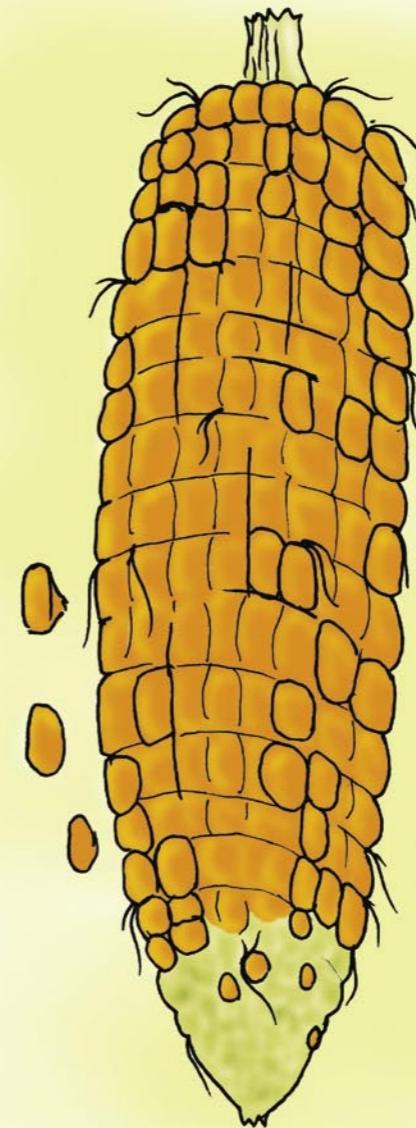
માર્કે

એક કોસો ઘોગો, ભૈત છન્હ ગેડા ।
એક ગેડા ઘોગો, કતને ભયો વોટ ।
ઘામ, પાનિ માટો ચાહિન્દુ વોટલાઈ ।



અર્દીલ કતિ બજ્યો

સુણ સુણ સાથી હો ઘણીલે ક્યા ભણના છે ।
ટિક ટિક અદદોઈ ટ્યામ ભણન્છ ।
નાનો કાંટા ૧૦ મી, લામો કાંટા ૧૨ મી ।
ભણ ભણ સાથી અર્દીલ કતિ બજી હો ।
નાનો કાંટા ૧૦ મી, લામો કાંટા ૧૨ મી ।
સુણ સુણ સાથી હો, અર્દીલ ૧૦ બજી હો ।



माँखा

माँखा तकदा साईनी
 उकल्लाई, उकल्लाई लोटाईन ।
 पंख्यार कसो ?
 इन्नराईन को रंग भो ।
 तईका छै खुटामी
 जुत्ता जोरांप लाउनैन,
 कच्चार गु मी बसिवर
 हामलाई रोग साददाँन
 पख माखा म कक्कैलै
 तुलाई निको माणनैन
 उठ जा भागी जा
 कभै जनआया या है गइजा ।



कै ले बनायो

कै ले बनायो फूललाई, फुललाई
 फुललाई भगवानले बनायो
 कै ले बनाये तारालाई, तारालाई
 तारालाई भगवानले बनायो
 कै ले बनायो रुखलाई, रुखलाई
 रुखलाई भगवानले बनायो ।
 कै ले बनायो घाम जुनलाई, घामजुनलाई
 घामजुनलाई भगवानलेव बनायो ।
 कै ले बनायो तु लाई मलाई, तुलाई मलाई
 तुलाई मुलाई भगवानले बनायो ।



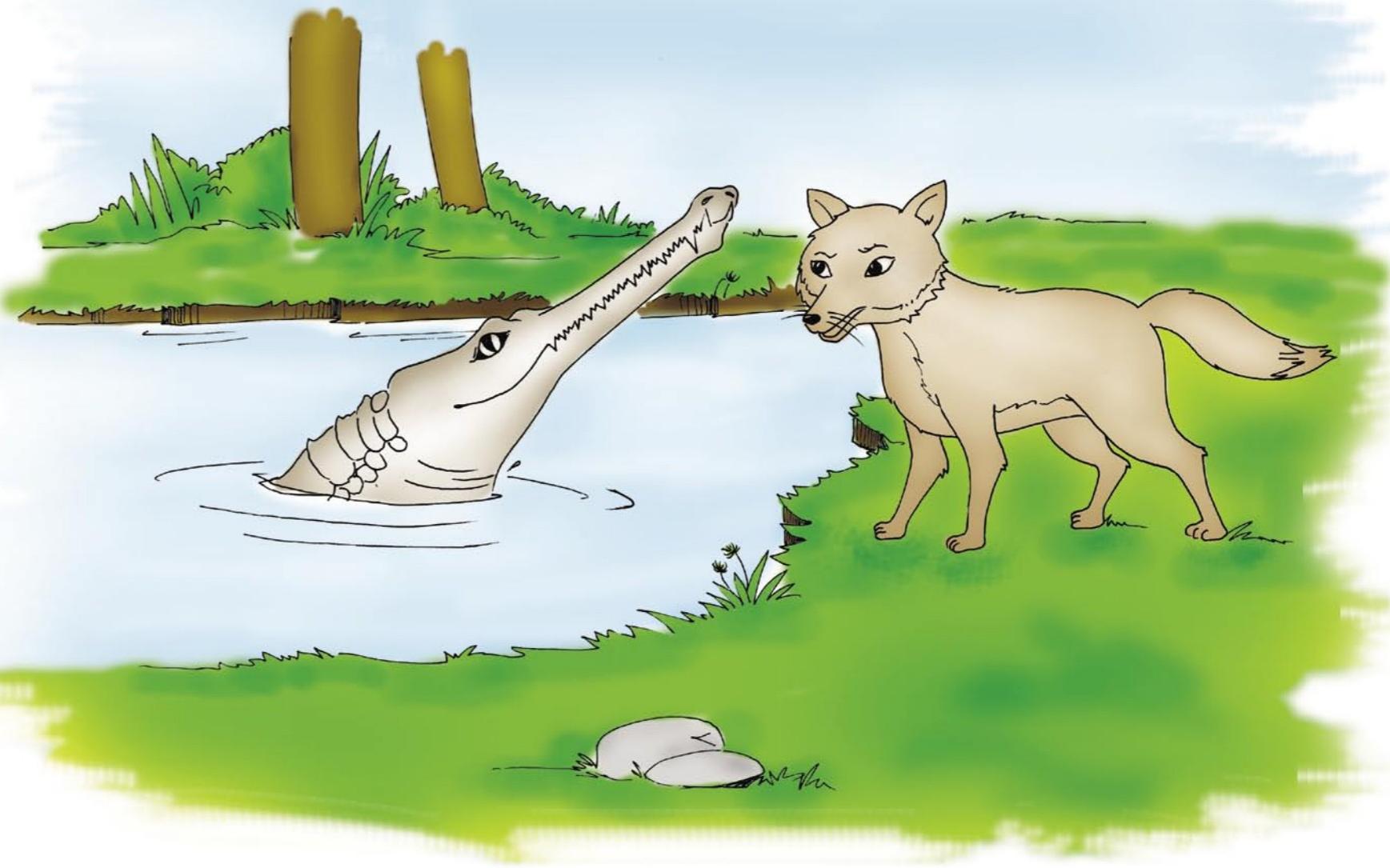
सियाक अव पानीमे कहयवाली नाक क्य कहानी

एकठु रहा सियार ,सियार रहयवाल जगहमे खायवाला शिकार क्य कमी होयलाग । शिकार क्य खोजीमे शियार दुसरे ओर निकर परा । रस्तामे एक बहुत बडा नदी रहा । नदीमे एकठु नाक रहत रही । मनमे सोचत सियार नदी क्य किनारे पहुच गय । कहतहय ऐ नकिया मौसी, ऐ नकिया मौसी हम्मय नदिया उतारदे जाइतहन तोहरे लडिकनक्य वियाह बैठावय । सुनिक्य नकिया बहुत खुस भई ,कहिस ठीक हय बाबु बहुत बढिया बात सोचीक्य आए हव । आवो पिठीपर बैठव नदी उतार देयी ।

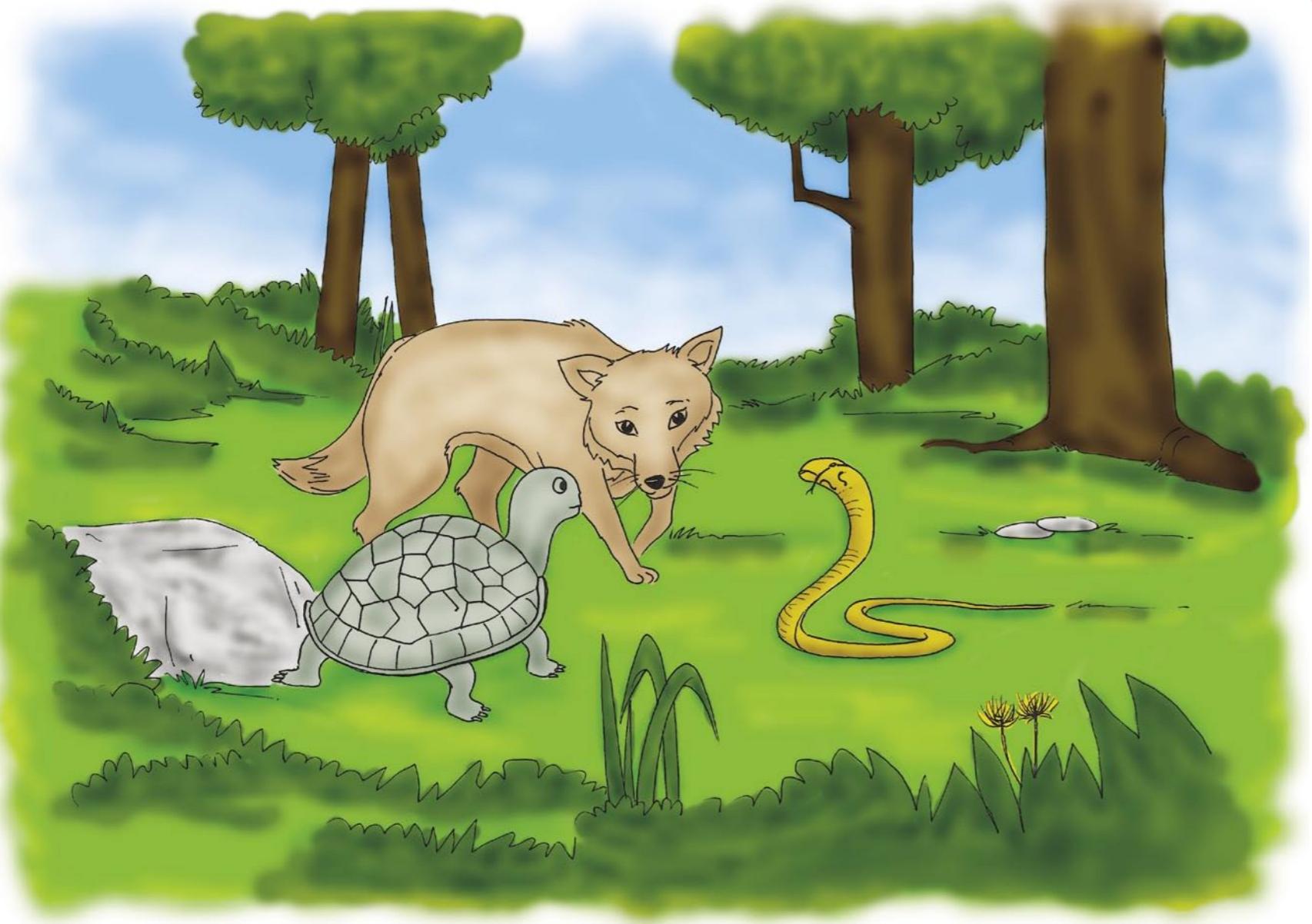
सियार कुछ दिन बाद शिकार कईक्य नदीपर आईक्य कहतहय ऐ नकिया मौसी, ऐ नकिया मौसी हम वियाह बैठायक आय गएन । नाक फिरसे नदी उतार दिहिस । सियार नदी उतरयक बाद कहतहयकी कहु नाक क्य वियाह होत हय, तब नाक कोधमे आय ।

सियार चलागय अव नाक भी नदीमे घुसर गई । एक दिन सियार क्य पियास लाग ऊ नदी पर आय । नदी क्य किनारे रहा पेड, पेडक्य सोढपर बइठक्य सियार पानी पिययलाग तबतकमे नाक भपटिक्य सियार क्य गोड पकडलिहिस । सियार कहतहय की देखव पकरयक हाथ, गोड तब पकरतही सोड । तब नकिय गोड छोडक्य पकरलिहिस सोड, सियार भागीगय । नकिया कहतही ठीक हय चलव जहाँ तु रहालव उही हम आइब तब तोहार खबरलेब ।

एक दिन सियार शिकार क्य तलासमे दुर चलागय । नकिया आइक्य सियारेक मानिमे घुसरीगई । ऊ लउटिक्य मानिपर आय तब कहत हय हेभाई, रोज हमार मनियाँ दुमत रहा आज काहेनाई दुमत हय । नकिया बात सुनतरही मानि दुमावय लाग । सियार जानीगय की नकिया यही भितर ही । सियार आगी आव खर लइक्य आय मानिमे धईक्य फुक दिहिस । नकिया विलमहिसी फुफुवात निकरी अव वकर देहभर जरिगय भागिक्य नदीक्य किनारे पडीरही । तब सेरा अरारे परसे जायक कहतहय काभय मउसी तो नकिया क्य बच्चे कहतहँय की हमार माई मरीगई । सियरा कहतहय की मरल नाक क्य बहुत जोडसे हवा खुलाला तबधिक नकिया बहुत जोड से आपन हवा खोलिस भो से तबधिक सेरा भगा जोडसे ।



तीन दोस्त कय बिछोड



एकठु जंगल रहा । जंगलमे तीन जने जानवर दोस्त रहत रहे । एक रहे खेचुहा, एक साँप अब एक सियार । तीनव जने एक दुसरेकय विनादेखे नाई रहयपावत रहे । समय समयमे वनलोग आपसमे छलफल कर करतरहेकी दोस्त अगर हम्मन कय उपर कउनव आपत बिपत परा तब हमरे का कराजाई उपाय सोचब जरुरीहय ।

तब साँप कहतहय की दोस्त हम पेडपर लसिजाब, खेचुहा कहतहय हमतव जमिन खोदीकय लुकाय जाब, सियार कहतहय दोस्त तोहरेतव बचयक जोगाड लगाय लिहेव हम का करी ? हमतव भालीमे लुकाब तब्बव हम्मय हेर लिहय अब आगी लागीतव जरिजाब यहय नाते हम्मय बचब परेशानी हय ।

बैषख कय महिना रहा तीनव दोस्त लोग एक पेड कय निचे छहात रहे । जंगलमे लागल आग वनही लोगओर बढत आवत रहा । आग नजिकवय आवयलाग, सबलोग आपन आपन उपाय खोजय लागे । साँप पेडपे चढ़िगाय, खेचुहा जमिन खोदीकय लुकायलाग । सियार भागिकय दुर मैदानमे चलागय ।

जब जंगलकय आगी बुताय गय सियार दोस्त लोगकय हालचाल लियक पहुचा जहाँसे भागीकय गरहा ।

तो काव देखतहयकी साँप आगीकय लपटसे जरीकय मरिगए पेडमे लटक कय हिलत हँय । खेचुहा भि मरिकय कण्डा जइसय उल्टा पराहँय । सियार देखिकय बडा दुखी भय कि यतन दिनकय दोस्ती आज यहीसे खतम होइगय । सियार मनमे कहत चलागय की एक मता कय हिलय डोलय, बहुमत पडा उतान, बिनामताकय सियरा बेचारा भाग धरा मैदान । यहय किसिमसे तीनव दोस्त कय बिछोड होइगय ।



तोहार नाव का परी

आवो संहरिहा खेलय चली, दुनव हाथ पकरी ।
यि गोडसे, उ गोडसे घुमतय - घुमतय चली ।
तोहार नाव का परी ? हमार नाव चमेली ।
तोहार नाव काव परी ? हमार नाव अंजली ।



पुरब, पश्चिम, उत्तर, दक्षिण

आवो संहरिहा पुजा करी, हाथ जोडकय बैठी ओहर ।
दिन निकरत हय तेहर ।
आगे होय पुरब, पिछे होय पश्चिम ।
बायाँ हाथ वर उत्तर, दायाँ हाथ वर दक्षिण ।
अइसय चारव दिशा जानी ।
पुरब, पश्चिम, उत्तर, दक्षिण ।



भिनहिके समयम

हईसे हमरे दाँत सफा करलजाला भिनहिके समयमे
 हईसे हमरे मुह धोवलजाला भिनहिके समयमे
 हईसे हमरे खाना खाईलजाला भिनहिके समयमे ।
 हईसे हमरे जुता पहिरलजाला भिनहिके समयमे,
 हईसे हमरे बालबिकास जाईलजाला भिनहिके समयमे,
 हईसे हमरे मेडमके नमस्कार करलजाला भिनहिके समयमे ।



का करी हम

होयतव आज शनिवार,
 हमार फिर बिदा वार ।
 सब संहरिहा खुशी होतहँय,
 दुखिहोइत हन हम ।
 कइसन, कइसन लागत हय,
 का करी हम ।
 माई मन्दिर जइहँय, हमहुक लइजइहँय ।
 फुल माला लिहँय, मन्दिरमे चढइहँय
 कइसन, कइसन लागत हय,
 का करी हम ।





સ્કુલ ચલો

ચલોરે સહરીયા હમરે સ્કુલ ચલો,
પઢો લિખો જ્ઞાનિ બનો, ગૂરુજિકે બાત સુનો,
ચલોરી સહરીયા હમરે સ્કુલ ચલો ।
જ્ઞાનગુકે બાત સુનો,
સભે મિલિકે મેર મેરકે ખેલ ખેલો,
ચલોરી સહરીયા હમરે સ્કુલ ચલો ।
સ્કુલકે કપડા પહિરો, હાથ ગોડકે નહ કાટો,
ચલોરી સહરીયા હમરે સ્કુલ ચલો ।
કાપિ કલમ ભોરા લેઈકે,
રહિયામે ચલો મિલકે,
ચલોરી સહરીયા હમરે સ્કુલ ચલો ।



દોક્સર કે નિમન ક્ષોંચેવાલા સબકેહું ભગવાનકે સન્તાન

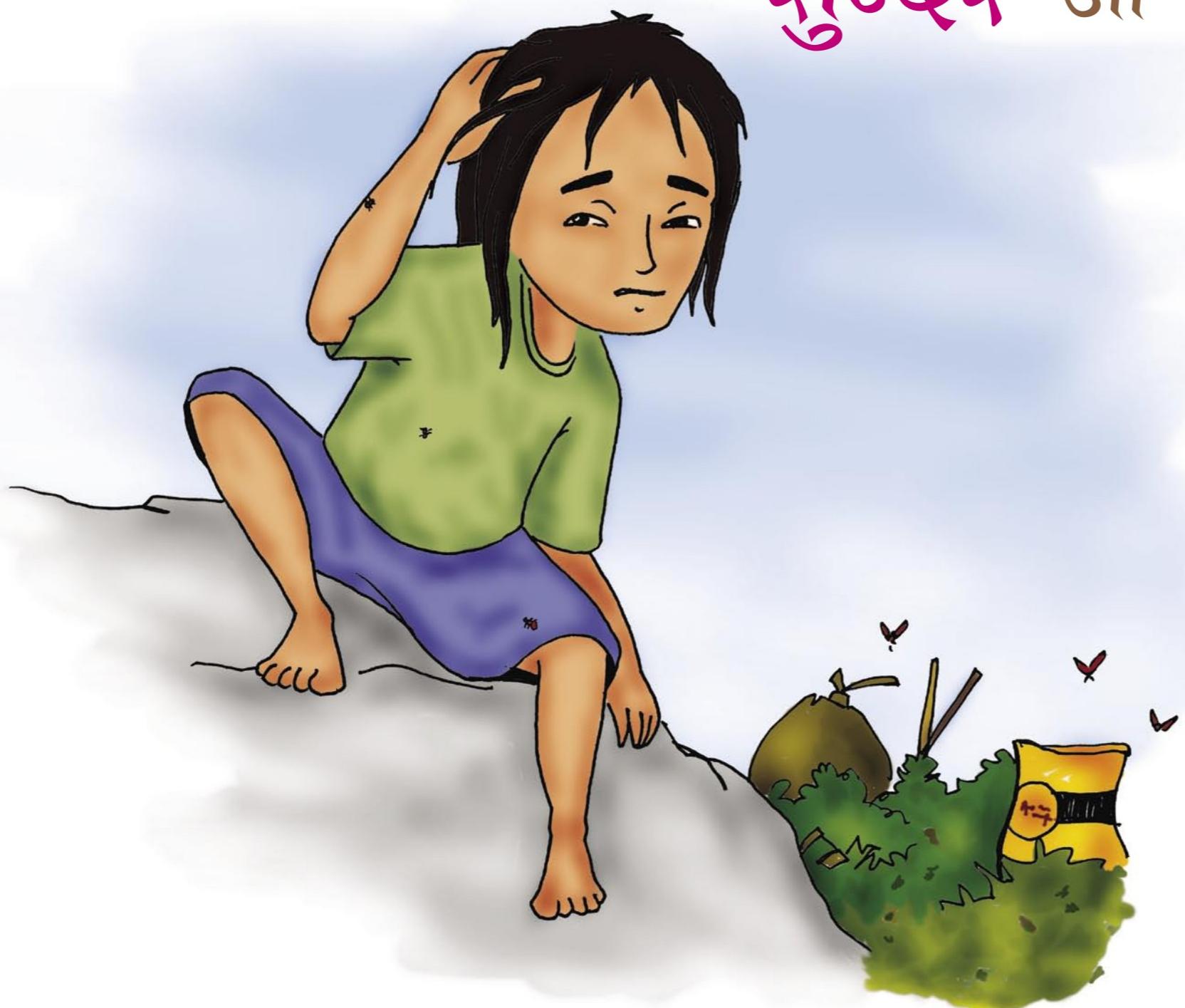
રોડકે કિનારમે એક જનાના બસકે પૈડા તાકત રહીલી । તિઝકાં દુર એક લડકા કે દેખીલી । ઉ લડિકા દુબર, પાતર આ કમજોર રહે । દવાઈ દુકાન સે આરહલ ઉ લડિકા ચિન્તામે રહે । કુછ દેરમે ઉ લડિકા કમર પકડ કે દેહ ભુકગઈલ રહે ।

જનાના લડિકા ઓરી જાકે ઓકર અવસ્થા સમ્બન્ધમે પુછીલી । ઓકર માઈ વિમાર રહે । તુરુન્ત યી દવાઈ લિઆવ કહકે ડાક્ટર પુર્જા દેલે રહલન્ । ઓકરાસે ભર્ઝિલ રૂપીયાં પાચાસો ના રહે । દવાઈ મે જાદા રૂપૈયા લાગેવાલા રહે । ઉહે બાત સે ઉ બહુતે દુઃખી રહે । યી સબ જાન્લાકે વાદ જનાના લડિકા કે મુડિ મે પ્રેમ કે હાત ફિરવલી । ઓકર વાદ જનાના દવાઈ દુકાનસે દવાઈ આ દોસર દુકાન સે લડિકા આ ઓકર વિમાર માઈ કે ખાએ-પિએકે સામાન કિનલી । દવાઈ આ ખાએકે સામાન લડિકા કે હાતમે સ્નેહપૂર્વક રખકે “અબ જા” કહીલી । તબ લર્ઝિકા ફુટ ફુટ કે રોવે લાગલ । જનાના ફેરુ સમ્ભાલીલી । લડિકા જનાના કે ઓર દેખકે કહલખ, “મૈડમ, અપને ભગવાન હર્ઝ ?” મુસ્કુરાવત જનાના કહીલી, “ના બબુવા, હમ ત કેવલ ઉનકર સન્તાન હૈનું”



સાફસુથરા આનબાનક્સે આદમી

સુઠદર આ અસલ બનેલા



તિસરકા કિલાસમે પઢરહલ રામેશ્વર સ્કુલ જાયે બન્દ કદેલખ । દિનભર પાঁકી, ધૂરામે ખેલત રહેલા । ત અપના ગન્દા હાત બિના ધોવલે ખા લેલા । રામેશ્વર નાહાત ના રહે । ઓકર કેશમે બહુતે ઢિલ રહે । ઢિલસબ ઓકર મુડિમે ખુબ આનન્દ સાથ રહત રહે ।

રામેશ્વરકે ખુન, ઢિલકે ખુબ નિમન લાગત રહે । ખુન ચુસલ ટાઈમ રામેશ્વર આપન મુડિ નેવ સે જોડજોડસે ખુજાવે । રામેશ્વર કે ખુજ્વાવલ કામ ઢિલસબ કે નિમન ના લાગલ । તબ ઢિલસબક રામેશ્વરકે ખતમ કરેવાલા બાત કરે લાગલ । એકર ખુન આજુ રાતમેહી ખતમ કદેહલ જાવ । અઝસને કહકે સબ ઢિલ એકેસાથ તાલિ મારલખ ।

રામેશ્વર રોતે માઈ કે પાસ જાકે “હમરા મારદેહેમ કહલખ” માઈ, સુકસુકાતે કહલખ । માઈ કહલિનુ, “રૂક, મત ડર । યી ઢિલસબ કે મારેકે ઉપાય હમ કરવે કરેમ ।” તભિએ હજામકિહા લેજાકે કેશ કટવા દેહલી આ સાબુન રગડ-રગડકે નહાદેલી । કેશ ઔરી દેહમે તેલ લગાકે એકદમ સાફસુથરા કરદેહલી । રામેશ્વર કે મારેવાલા બાત કરરહલ સબ ઢિલ મરગાઇલ । આજકલ રામેશ્વર પાઁકી, ધૂરા મે ના જાલા । કેશ ભિ બડ્કા ના રખેલા । હાપ્તા મે દુ વારી નાહાલા, કપડા ભિ સાફ સુથરા પેહેનેલા । એતને ના, ત અબ પઢે ભિ જાલા ।



ओका बोका

ओका बोका तिन तडोका
 लौवा लाठी चन्दन काठी
 चनानाके नाम का ?
 रघुवा
 का खाल ?
 दुध भात
 काहाँ रहेल?
 बन मे
 का ओढेल ?
 परास के पाता
 कथि सिरानि ?
 विलाई के बच्चा....
 ओका बोका तिन तडोका
 लौवा लाठी चन्दन काठी
 चनानाके नाम का ?
 रघुवा



चंदा मामा

चंदा मामा दुरके
 पुवा पकावे दुरके
 अपने खाए थालीमे
 मुनाके देवे प्याली मे
 प्याली गईल फुट
 मुन्न गईल एठ



निनिया

आवरे निनिया निनर बनसे
खटीया पटीया बनारसके
लुगा भुला पटना के
अईहन मोलवी खईहन खिर
बाबुके दिहे दोहा तविज
बाबु जिहे लाखो बरीस ।

दृक्षाका

सुन सुन संघतिया रे
आगईल आगईल दसहारा के महिनो
दसहारा महिना मे हमनी सब जना
संघतिया मिलजुलके पर्व मनावल जाओ ।
ई हमनीके कुवार महिना
मे भुललुवा बनावल जाव
पालहा पालहा से भुलल जाव
देख संघतिया हमनीके
घरघरमे लिप पोत करतालोग
भाइबहिन सँगे सँगे मिलके
भुलुवा भुलल जाओ
हमनीसे बड़का भैयाके गर लागल जाइ
आ उनकारासे आसीर्वाद लेहल जाइ
नायाँ नाँया जाम लगाके
मिठाई मास खाके
खुव खुशी होखल जाइ



ज्ञानिवृद्धीय गित

सुनि ए भैया, सुनि ए बाबा
सुनि हो बौवा सब
बुझिय तुहु, सिकिह तुहु ए बौवा बबीसन
आख से देखिह नाक से सुनि ह
जिभ से चाटिह, हात से लिह
कान से सुनिह, दिमाग से सोची ह ।
पालहा हो दिह सँगसँगे जईह
निमन से सिखीह
बोली तोहर फुटी, बुद्धि तोहर बढी
निमन इ आदत से ।



दु दोस्त

महोतरी जिल्लाक रामपुर गाममे दु दोस्त राजु आ दिपक छल । एक दिन स्कुलमे नाचगानके कार्यक्रम भेलासँ दुनु गोटेके घर घुरयमे कनिक अबेर भइ गेल । दुनु गाटेके डर लागय छल कियाक त ओकरा सबके घर पहुँचयके लेल जँगल पार करय पडैत छल । जँगलमे पहुँचला पर कोनो जँगली जानवरके आवाज सुनाइ द रहल छल । कनिक देर बाद एकटा भालु सामनेमे आविगेल । भालुके देखिते दिपक भट सँ एकटा गाछ पर चढिगेल । तखन राजु दिपकके कहलकः दोस्त, हमरो गाछ पर चढादिय । हमरा गाछ पर चढय नहि अबैय । मुदा दिपक ओकरा गाछ पर नहि चढौलक दिपक कहलकः आँहाके गाछ पर चढय नहि अबैय त हम कि करु ? अखन हमरा मरयके नहि हय । तखन राजु अपन दिमाग लगौलक आ ओहिठाम निचामे मरलके नाटक कइ क सुतिरहल ।

कनिक देर बाद भालु आएल । भालु राजुके चारु कात घुमिक सुँघ लागल । भालुके बुफाएल जे मरिगेल छैक । ताहिलेल भालु चलिगेल । भालुके गेलाके बाद दिपक मटसँ गाछ सँ उतारिक निचा आएल आ राजुसँ पुछलकः देखलौ हम साथमे छलौ त ओ भालु घुरिक चलि गेल । आ ओ भालु आँहाके कानमे कि कहैत छल ? तखन राजु बतौलकः भालु कहैत छल दोस्त खाली सुखेमे नहि दुःखमे सेहो साथ देलास होएहै । विपतमे छोरि देवयबला दोस्त प विश्वास नहि करबाक चाही ।





ચલાખ નરિહા

એકટા જંગલમે રાજા સિંહ છલૈક । એકદિન ઓ જંગલક સબ જાનવરકે વજૌલક આ બતૌલક આઈ હમર બેટીકે જન્મદિન અછિ । આજુક દિનમે જંકકરો ઠકય સકબ ત હમ ઓકરાસં અપન બેટીકે બિયાહ કરાએબ । ઓહિકે બાદ તાહિ બિષય પર સબ સોચય લાગલ ।

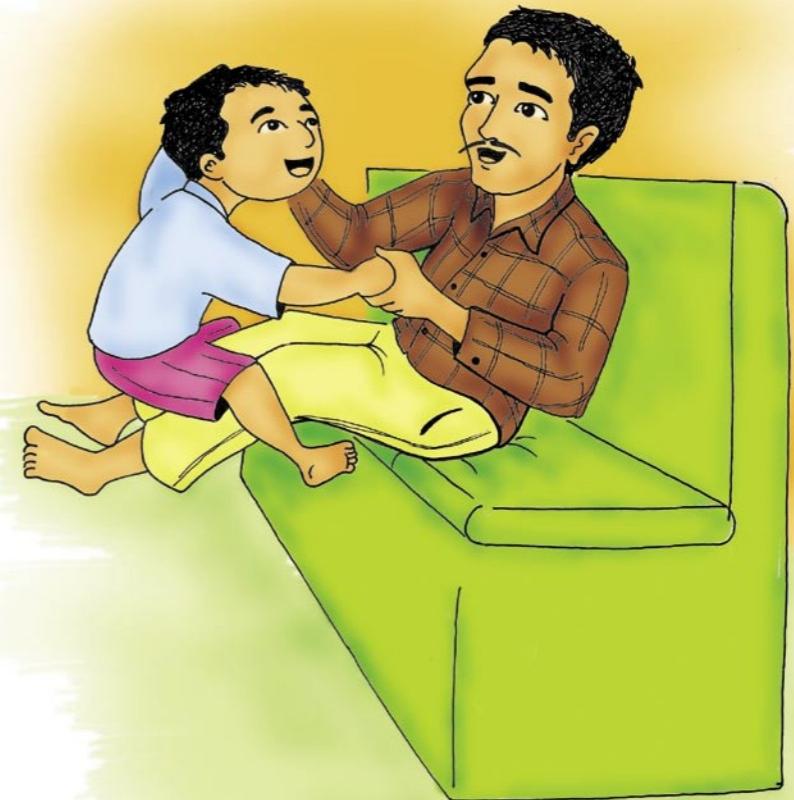
એકદિન એકટા કૌવાકે ઽ રોટી ભેટલ । રોટીકે લોલમે રાખિક ગાછપર વૈસલ છલ । તખને એકટા નરિહા જા રહલ છલ । કૌવાકે મુંહમે રોટી દેખિ ક ઽ નરિહાકે મુંહમે પાનિ આબિ ગેલ । નરિહા કૌવાસ રોટી ઠકયકે સોચય લાગલ ।

નરિહા કૌવાસ કહલક : આઁહા સવદિન કતેક મિઠ ગીત ગવૈછી । હમરા એકટા ગીત ગાબિક સુના દિય ન । અપન બડાઈ સુનિક કૌવા બહુત ખુશ ભગેલ । ઓકરા રાજાકે કહલ વાત પ ધ્યાને નહિ રહલ આ ગીત ગાવય લેલ અપન મુંહ ખોલલક । તખને ઓકર રોટી નિચા ખસિ પરલ । રોટી નિચા ખસિતે નરિહા રોટી મુહુંમે ધેલલક । એમ્હર , કૌવા કાઁ કાઁ ચિચ્યાઇત રહિગેલ । તખન નરિહા કૌવાસ કહલક : હમ આઁહાસ રોટી ઠકલહું । આવ હમર બિયાહ ત રાજાકે બેટીસ હેબે કરત । નરિહાકે વાત સુનિક કૌવા મુંહ તાકિતે રહિગેલ નરિહાકે ચલાખી પર રાજા સિંહ ઓકરા અપન બેટીસ બિયાહ કરૌલલક આ બતૌલક જે હમર મૃત્યુ પણ્ચાત હમર સિંહાસન હમર જમાયકે ભેટત ।



અટકન મટકન

અટકન મટકન દહિયા ચટકન
 સાઉન માસ કરૈલા ફરે
 ઓઈ કરૈલાકે નામ કિ ?
 આમુન ગોટી જામુન ગોટી
 તેતરી સોહાગ ગોટી
 બાંસ કાટે ઠાઁય ઠાઁય
 નદી ગોગિયાઈ રે
 કમલક ફુલ દુનુ અલગલ જાય રે



ઘુ ઘુ મના

ઘુ ઘુ મના
 ઉબ્જે ધના
 બૌવાકે છેદાએબ દુનુ કાને સોના
 પોખરી ભિડ પ હિલુવા લગે
 ઓ હિલુવાકે નામ કિ ?
 આગે બુઢિયા ઢાકન,
 સરવા સબ અજારિક રખિહે
 હમર બૌવા અબૈછ્યો
 સબ ફોરિ દેતૌ
 નવ ઘર ખસે
 પુરાન ઘર ઉઠે
 નવ ઘર ખસે
 પુરાન ઘર ઉઠે



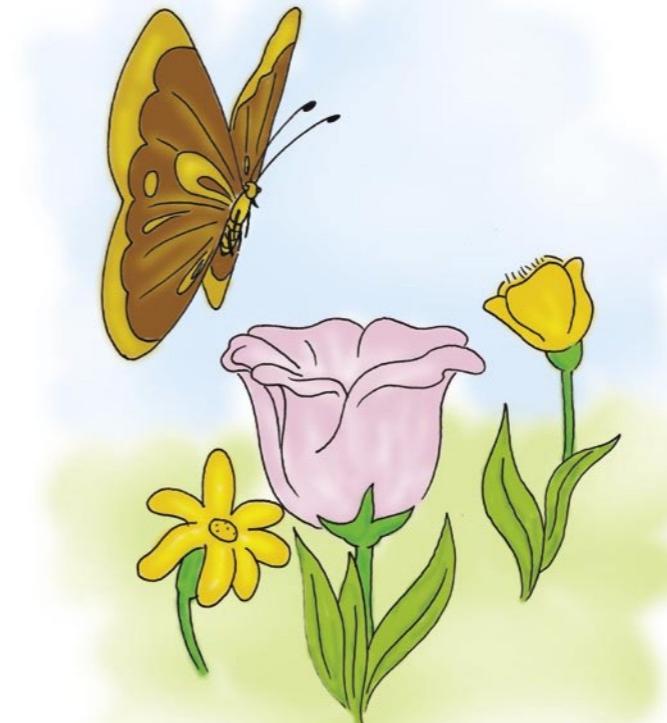
चढ़ा मामा आ आ

चन्दा मामा आ आ
रस कुशियार ला
केराके भार ला
पाँचो पकवान ला
हमरा बौवाके मुँहमे घुटुक



सुनु दिदी । सुनु भैया

सुनु दिदी । सुनु भैया ।
देखु पुतली उड़ैय छै ।
फुल प जां क बैसैछै ।
साथीसबसँग डुलैछै ।
लाल पुतली, पियर पुतली
सँगे सँग उड़ैय छै ।
फुलके रस चुसैछै ।



छोटका छोटका कनियाँ हमरे

छोटका छोटका कनियाँ हमर
कतेक निक लगैत छैक
नमहर नमहर आँखि एकर
ठोर लाल लगैत छैक
छोटका छोटका कनियाँ हमर
गाल फुलल लगैत छैक
निला एकर घघरी छैक
उजर एकर चोली छैक
घुरमल घुरमल केश एकर
बोली मिठगर लगैत छैक
छोटका छोटका कनियाँ हमर
कतेक निक लगैत छैक



बालविकास कार्यक्रम :

० - ८ वर्ष उमेरका बालबालिकाहरूको शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक र सामाजिक पक्षको समष्टिगत रूपलाई नै प्रारम्भिक बालविकास भनिन्छ । यसलाई अर्को शब्दमा भन्नुपर्दा बालबालिकाहरूको चौतर्फी विकास अथवा सर्वाङ्गीण विकास पनि भन्ने गरिन्छ । समग्रमा यस्ता बालबालिकाहरूको हितका लागि सञ्चालन गरिने समग्र कार्यक्रम नै बालविकास कार्यक्रम हो ।

प्रारम्भिक बालविकास कार्यक्रमको मुख्य उद्देश्य बालबालिकाहरूको सर्वाङ्गीण विकास गरी उनीहरूलाई प्राथमिक तहको शिक्षाका लागि तयार गर्नु हो । यो कार्यक्रमले ‘सबैका लागि शिक्षा’ भन्ने नारालाई प्रमुख लक्ष्यको रूपमा ग्रहण गर्दै तीन र चारबर्ष उमेर समूहका बालबालिकाहरूका लागि बालविकास कार्यक्रमको सेवा प्रदान गर्ने तथा मुलुकभर यस्ता कार्यक्रमको विस्तार गर्ने जिम्मा लिएको छ ।

प्रारम्भिक बालविकास उमेरका बालबालिकाभन्नाले जन्मेदेखि आठ वर्षसम्मका बालबालिकाहरूलाई बुझिन्छ । जन्मेदेखि पाँच वर्षसम्मका बालबालिकाहरूको शारीरिक, मानसिक, संवेगात्मक र सामाजिक पक्षको विकास तीव्र गतिमा हुने भएकाले प्रारम्भिक बालविकास कार्यक्रमले उनीहरूको सर्वाङ्गीण विकास गर्नका लागि एकीकृत सेवा प्रदान गर्न सक्नुपर्छ । यस्ता कार्यक्रमले यो उमेर समूहका बालबालिकाहरूको मानसिक विकासमा उल्लेखनीय प्रभाव पार्नुका साथै भविष्यका लागि आवश्यक क्षेत्रहरूका जगको रूपमा प्रतिस्थापित हुँदै हिउँ र बोल्न सिक्ने, नैतिक चरित्रको लागि आवश्यक रणनीति तयार गर्न सक्ने र आत्मविश्वास बढाउँदै विश्व प्रतिको धारणालाई स्थापित गर्न सहयोग पुऱ्याउँछ । सिकाई र विकासात्मक आधारमा प्रारम्भिक बालविकास अवस्थाका बालबालिकाहरूलाई सामान्यतः तीन समूहमा विभाजन गरेर हेर्न सकिन्छ ।

जन्मेदेखि तीन वर्षसम्मको उमेर बचाउ र वरपरका वस्तुको पहिचान स्थापित हुने समय हो भने तीनदेखि पाँच वर्षसम्मको उमेर वास्तविक वस्तुको सहज प्रयोगद्वारा सिक्ने समय हो । त्यस्तै छ देखि आठ वर्षसम्मको उमेर कारणको आधारमा विचार र सिकाइद्वारा धारणालाई प्रतिस्थापित गर्दै जाने समय हो ।

(साभार: बालविकास क्यालेण्डर, नेपाल सरकार, शिक्षा विभाग, २०८७/८८)

गुणस्तरीय शिक्षा :

विद्यालयमा राम्रो भौतिक पुर्वाधार, तालिम प्राप्त शिक्षक, पुस्तकालयको सुविधा, पर्याप्त मात्रामा शैक्षिक समग्रीको उपलब्धता, बालमैत्री सिकाई, बालबालिकाको समावेशी र नियमित सहभागिता, जागरूक अभिभावक, क्रियाशील विद्यालय व्यवस्थापन समिति र शिक्षक अभिभावक सङ्घ, विद्यालयमा पारदर्शी कारोबारलगायतका सबै कुराको राम्रो भूमिका रहेको विद्यालयबाट बालबालिकाहरूले राम्रो शिक्षा आर्जन गर्न सक्छन् ।

समावेशी शिक्षा :

सबै बालबालिकाले शिक्षा पाउनु उनीहरूको नैसर्गिक अधिकार हो । विद्यालय जाने उमेर पुगेका सबै वर्ग, क्षेत्र, उमेर र लिङ्गका बालबालिकाहरूले पढ्न पाउँछन् भनेमात्र त्यसलाई समावेशी शिक्षा मान्न सकिन्छ । समावेशी शिक्षाले कसैलाई पनि कुनै कारणले शिक्षाबाट बञ्चित गर्दैन । जात, धर्म, भाषा, लिङ्ग भूगोल, आर्थिक कारण, विद्यमान परम्परा र मान्यता, अपाङ्गता तथा एचआईभी सङ्क्रमित वा अभिभावकलाई एचआईभी सङ्क्रमण भएका बालबालिकाहरू सबैलाई शिक्षाको उज्यालो घामबाट बञ्चित गराउँनु हुँदैन ।

सहस्राब्दी विकास लक्ष्य :

सहस्राब्दी विकास लक्ष्य विश्वका प्रमुख विकासका चुनौतीहरूलाई सम्बोधन गर्नका लागि सन् २०९५ सम्ममा प्राप्त हुने गरी निर्धारण गरिएको एउटा मार्गदर्शक लक्ष्य हो । यसअन्तर्गत विभिन्न क्षेत्रसँग सम्बन्धित आठवटा लक्ष्यहरू निर्धारण गरिएका छन् ।

लक्ष्य १ : अतिगरिबी तथा भोकमरी उन्मूलन

लक्ष्य २ : सार्वभौम प्राथमिक शिक्षा प्राप्ति

लक्ष्य ३ : लैड्गिक समता अभिवृद्धि तथा महिला सशक्तीकरण

लक्ष्य ४ : बालमृत्युदर न्यूनीकरण

लक्ष्य ५ : मातृस्वास्थ्य सुधार

लक्ष्य ६ : एचआईभी/एड्स, औलो तथा अन्य रोगविरुद्ध सङ्घर्ष

लक्ष्य ७ : वातावरणीय दिगोपनको सुनिश्चितता

लक्ष्य ८ : विकासका लागि विश्वव्यापी साभेदारी निर्माण

